

ESPÁRRAGOS CONGELADOS

para emplearse en los Programas de
Distribución de Alimentos Básicos del USDA
para Unidades Familiares

Fecha de revisión: 27 SEP 02

Descripción del producto

Los **espárragos congelados** vienen cortados, incluyen puntas y han sido clasificados *U.S. Grade A*.

Presentación/Rendimiento

Los espárragos vienen en bolsas de 2.5 libras, cada una de las cuales rinde 10 porciones de ½ taza de espárragos cocidos.

Conservación

- Almacene las bolsas de espárragos congelados sin abrir a 0 °F o menos hasta que los utilice.
- Los cambios de temperatura acortan la duración y aceleran el deterioro.
- Guarde los espárragos descongelados que sobren en un recipiente no metálico con tapa y refrigérelos. Úselos en 2 días.

Preparación

- Coloque los espárragos congelados en ½ taza de agua hirviendo en una olla. Después de que el agua vuelva a hervir, baje la temperatura. Cubra y deje hervir a fuego lento hasta que estén blandos.
- Los espárragos congelados deben calentarse sólo a la temperatura a la que se servirán y servirse de inmediato.
- Para darles sabor, sazone los espárragos con hierbas y especias tales como tomillo, orégano, eneldo o jugo de limón.



Departamento de Agricultura de EE.UU.

Usos

Sirva espárragos como guarnición o utilícelos en diversos platos de fondo, sopas, entradas, platillos de carnes y verduras al horno y ensaladas.

Información de nutrición

- Los **espárragos** son una **fuentes excelente** de vitamina C y folato y una **buena fuente** de vitamina A.
- ½ taza de espárragos equivale a una porción del **GRUPO DE VERDURAS de la Pirámide Alimenticia**.

(Véanse las recetas al dorso)

Datos de nutrición	
Porción ½ taza (90 g); unas 6 puntas Espárragos congelados, hervidos, escurridos	
Cantidad por porción	
Calorías 30	Cal. de grasa 0
% Valor diario*	
Grasa total 0 g	0%
Grasa saturada 0 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 0 mg	0%
Carbohidratos totales 4 g	1%
Fibra dietética 1 g	6%
Proteína 3 g	6%
Vitamina A 15%	Vitamina C 35%
Calcio 2%	Hierro 4%
Folato 30%	
*Los porcentajes de los valores diarios se basan en una dieta de 2,000 calorías al día.	

Espárragos en salsa de queso al horno

4 tazas de espárragos (segmentos y puntas), cocidos al vapor
1 taza de salsa de queso para nachos o "dip"
½ taza de hojuelas de maíz trituradas
½ taza de tomates en lata, cortados en cubos o tomates picados sin semillas
spray de cocina

Nota: Sustituya los espárragos congelados por 2 latas (14.5 onzas cada una) de espárragos (segmentos y puntas) escurridos, **O** por 1 libra y 12 onzas de espárragos crudos.

1. Caliente el horno a 350 °F.
2. Cocine los espárragos en poca cantidad de agua hirviendo hasta que se ablanden.
3. Mezcle con cuidado los espárragos y la salsa de queso.
4. Rocíe ligeramente un molde refractario de 1 ½ cuartos de capacidad, de poca profundidad, con el spray de aceite vegetal.
5. Coloque los espárragos con la salsa de queso en el molde. Cubra con papel de aluminio.
6. Lleve a horno de 350 °F por unos 20 minutos o hasta que estén bien calientes. Sirva caliente, adornado de hojuelas de maíz y tomates.

Receta cortesía de Michigan Asparagus Advisory Board (Junta asesora de espárragos de Michigan)

Rinde 6 porciones de ½ taza cada una

Información de nutrición para cada porción de espárragos en salsa de queso al horno:

Calorías	210	Colesterol	15 mg	Azúcar	2 g	Calcio	175 mg
Calorías de grasa	100	Sodio	310 mg	Proteína	8 g	Hierro	1 mg
Grasa total	11 g	Carbohidratos totales	19 g	Vitamina A	159 RE		
Grasa saturada	4.5g	Fibra dietética	3 g	Vitamina C	23 mg		

Ensalada de espárragos escabechados

2 tazas (alrededor de ½ libra) de espárragos en trozos, congelados
1 cebolla roja pequeña en lascas finas
2 tomates picados
¼ taza (o más) de aliño italiano para ensalada en botella

1. Cocine los espárragos en poca cantidad de agua hirviendo hasta que estén ligeramente blandos. Escúrralos bien.
2. Combine los espárragos con los demás ingredientes, revolviendo con cuidado.
3. Cubra y refrigere de un día para otro.
4. Revuelva nuevamente antes de servir.

Rinde 6 porciones

Información de nutrición para cada porción ensalada de espárragos escabechados:

Calorías	70	Colesterol	0 mg	Azúcar	2 g	Calcio	15 mg
Calorías de grasa	45	Sodio	85 mg	Proteína	2 g	Hierro	0.5 mg
Grasa total	5 g	Carbohidratos totales	6 g	Vitamina A	63 RE		
Grasa saturada	0.5 g	Fibra dietética	1 g	Vitamina C	20 mg		

Las recetas que le facilita el USDA no han sido probadas ni estandarizadas.

Departamento de Agricultura de Estados Unidos • Servicio de Alimentos y Nutrición

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) prohíbe en todos sus programas y actividades la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, religión, edad o incapacidad. Para presentar una queja por discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th & Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y dispositivo de telecomunicaciones para sordos). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.